



عكزا من الأصل

תחילת שנת ה'תשנ"א - 1999

מאז בריט קומקום, הצליחה בעולם תדומנות (עמ' 8-9)



4... אגורות בבקר 4 אגורות בלילה...

ויש לך שיניים בריאות יותר!



חמורת 4 אגורות בלבד
לצחצוח, במשחת השיניים
קולגייט, בבקר וגם בלילה,
יש לך סיכוי מצויץ, לשמור על
שיניים בריאות וחזקות.

עשרות שנים של מחקר ופתוח
במעבדות קולגייט, מונעות למשפחות ולך,
בשפופרת משחת השיניים קולגייט, המכילה
שני פלואורידים מינרליים,
אשר מכסים את השיניים
בשכבת מגן, ומחזקים אותן בפני
עששת וחזרים, ומעניקים לך נשימה רעננה
וחיוך בוטח.

ומחיים בכל העולם,
מכירים בעובדה כי נוסחת
הפלואוריד המתקדמת של קולגייט,
עושה יותר למניעת חזרים
בשיניים ובאותה עת נותנת
הגנה מכסימלית בפני עששת.

אצטרפו למליוני המשפחות
ברחבי העולם, אשר הפכו
את קולגייט, למשחת השיניים
הנמכרת ביותר!

קולגייט -
עם 2 פלואורידים.

קולגייט -
נוסחה חדשה אנטי-סרטר.



קולגייט -
גיל כחול, בסעם מנפה.

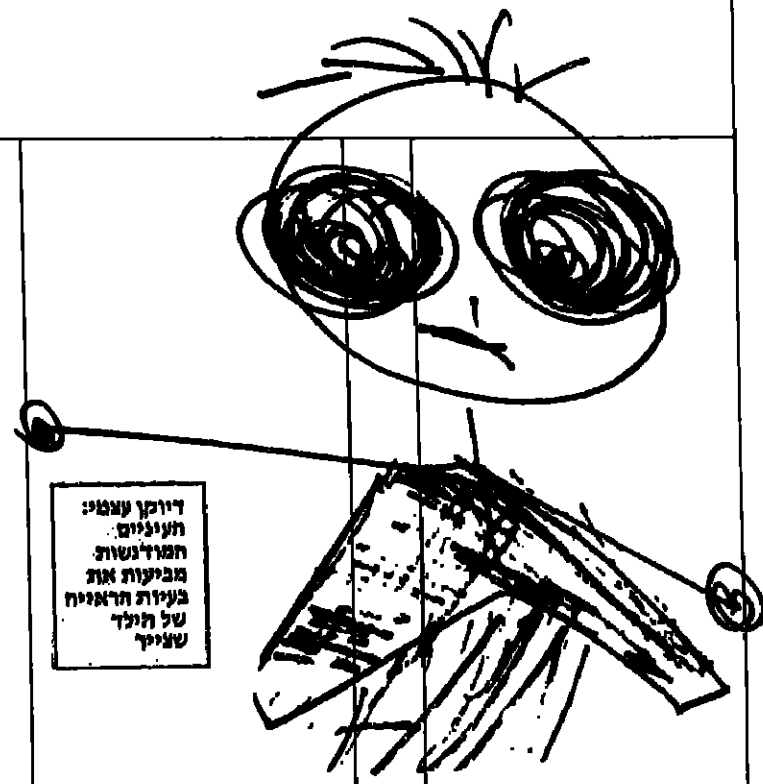
קולגייט -
גיתור, עם נוסחה חדשה
להגנת שיני חלב.

קולגייט מס. בעולם

COLGATE-PALMOLIVE

אלעד פרידמאן

אותיות ומופתים



דיוקן עצמי:
העיונות
המופתיים
המופתים
על חילול
שמיים

■ עמית רייכר

צוירים וכתביו מתגלגלים על ידו חופשי. כל פעם שאם עכירה רוצה לגנוש לכמה דקות מילרית, הוא שולח אותם לציר. אחריכן, כשהילד בא עם ציורותיו, הוא מעיפה בהם שמינית מבט נאה ואומרת לו, נורה, מופלג, צייר.

אולם הציורים וכתביו הרדספריים להמר מברמן, הראשית-ראשית, חברת האגודה לטיפוליגיה מרעית, סיפור אחד למורי. הם מפרים לא ידו הילד חוסר את עצמו, אם הוא ילד מאושר או מומלל, אם עבר פעם מאושר או חוויה לא נעימה, אם יש לו בעיה גופנית או נפשית, מה יחסי הכוחות במשפחה, מה הבעיות שיש לו עם המשפחה, וכו' וכו'. גם של מניעה שזה קילר רופאה לפי תמר, אפשר לקלוט אותו אחריה אצל הילד, גם לפני



הבא

ומחידה. האב מצויר כמי שעניו חדרות, כלום לא נותר מן שינוי מחודות. ציורני חדות וכולו אומר חוקפנות. ציור 2: דיוקן עצמי של ילד. העיניים המודגשות מתארות בעיית ראייה חמורה. ציור 3: הילד מראה את פחדיו. הוא פחד מפרשיו חזק ומפלגיו שיתקפו אותו, כעור הוא חסר ישע, ללא כף יד, וללא כמות רגליים. ציור 4: חורג מאושר של ילדה המרגישה טוב עם עצמה ומכיבתה. ציור 5: לילה המנסה לצאת ולברוח מתוך בית מלא סערה. הבית עצמו אינו נמצא במרכז, תפירתו משוננת, והוא עומד על כרעיים. דמות האב נשאר קורד ומאיים. הוא עצמו מוגה בתוך מנגל, מבקשת לפרוץ לה דרך החוצה, והציור מסתב כנפיים. ציור 6: לילד כתב-יד. מה טוב לילדים, וראי סוב למבוגרים. כתב-ידו גם הוא אמצעי חקופנות ללא מילים. ההתייחסות אל דף הנייר, כמה כתיביות האדם אל חייו, אדם המקפיד על הופעתו ולבנוש, לא יתנוב אף פעם כתיבה רשלנית, או על דף נייר שנינו נדי. אדם שנועתי חדות ועצור, לא יתנוב ככתב-יד עגול חורג. חמר אומרת, שכרא גם לשים לב לאופן עמידתם וצורת דיבורם של אנשים בעת ממש ובחי. יש הגוונים קימה עד כדי קורה, כאלו הם ממתיקים מור. יש העומדים עמידה וקסמה ודיבורם ישר, ויש העומדים בעצמם ורועה, ודיבורם נשעך מרחק. כתב-ידו מרבר באותה השפה. אופן הצבתו חזיות הכתיבה מעידים על צורת ההתייחסות של הכותב לחיים, את הרגשות והתנגונו. האדם הנכון לעבר כן שיתן, מבין סימפטיה, אבל גם התרשמות ומשפעת, עד כדי אובדן 'עמוד השדרה'. המידע תלוי במידת הכינה קימה. ככתב-ידו חתמבט עמדה זו בוותי ימנית. האדם שעמידתו וקסמה יתנוב בוותי ימנית המעידה שתהגיון הוא השולט בחייו. זה השמר בעמידה נסוגה יתנוב בוותי כחה המכירה והתחזקת והמחירה הכותב המנסה את חזיות כתיבתו לעיתים תסמנת עד כדי שינוין באותה המלה נורה לפי מצבי רוח משתנים.

מכון שהגרפולוג המקצועי לא יתקפס בסימן אחד או שניים כדי לאתון, אלא כל סימן יתחזק למחות על-ידי ארבעים סימנים ראשונים. אצל תמר המשלבה גם ארטיאשית קיוקס הסימנים גם על-ידי הציורים. אבל כמו אמא שלא צריכה להיות רופא כדי לדעת שלילדה יש חום, כך מספיק לנו, הכורים

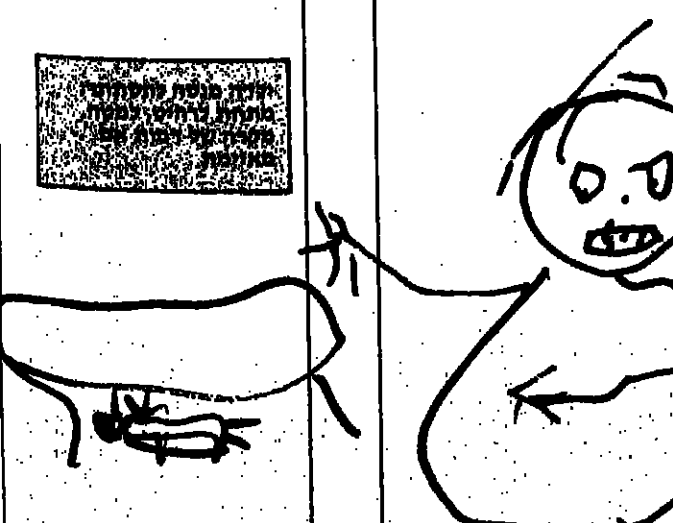
מעט סימנים כדי שנוכל לעשות שימוש ראשוני בכלי הנפלא הזה המצוי בהישג ידנו. למשל, אומרת תמר, החתימה שלנו מייצגת אותנו יותר מכל דבר אחר. כל מיסמך מעטרת בחתימה, ויש חתימה שונה לכל סוג של מסמך. החתימה הרשמית כללית בדרך-כלל את השם הפרטי ושם המשפחה, בין אם הם נכתבים בצורה מלאה או בצורה מקוצרת. לעיתים קרובות נראה גם תוספת המוכרת מקורים, נקודות, וסילומים.

כשפורכר במכתב אישי תהיה החתימה שונה, אינטימית יותר ובדרך-כלל תכלול את השם הפרטי בלבד. החתימה מבטאת את הרגשות, מאווינו, ובמיוחד את התרומה האישית המבוקשת על

מסמכים גרפולוגים נוספים, אך לנו יכול סימן זה בלבד לשמש כאות אזהרה. באותה רוח, יוצאת תמר ביטוי אלו יחד עם שני אנשי חינוך, מירה ואברהם חמו, בתוכנית חרשנית לבתי ספר לטיפול מוגז באמצעות כתב-יד. מטרת התוכנית היא העלאת מודעות המורים והתלמידים לכתב-יד. דרך סרטון עבודה למורים ולתלמידים, ודרך הפעלה במשימות הממשה והנועה, יבנו המורים והתלמידים את הקשר בין כתב-ידו להתנהגות, וישנו לב לצורת כתיבתם. ינסו לשפר את כתב היד, וכתוצאה מכך את צורת התייחסותם לעצמם ולחברה. המטרה: להציא קצת את הגרפולוגיה מהגרפולוגים, לתת

כתב-ידו הוא אמצעי חקופנות ללא מילים. ההתייחסות אל דף הנייר כמחית חקופנות האדם אל חייו, אדם המקפיד על הופעתו ולבנוש, לא יתנוב אף פעם כתיבה רשלנית, או על דף נייר שנינו נדי.

כיום לאנשים להיות מודעים יותר לעצמם, לכתיבתם הקרובה, לילדיהם. יש אחד כאלה את תמר מוביטן אמא עם ילדה כבת תשע, ג'ניל, שראתה בעלת סמפרמנט שופט הציורים שציירה הראו לילדה עצובה מאוד, מרימה ידיים חמות אונים. אחריכן ביקשה ממנה תמר לצייר עץ. סוג העץ שציירה הילדה נתן לתמר כיוון חישיה. הציור השני שציירה הראה ילדה שובכית על משה צועקת אמא אי. המילה חתמה מבודדת, משי ציור' עמוד השדרה. המידע נשכח, כאברי מין כעלי שניים מחודדות.

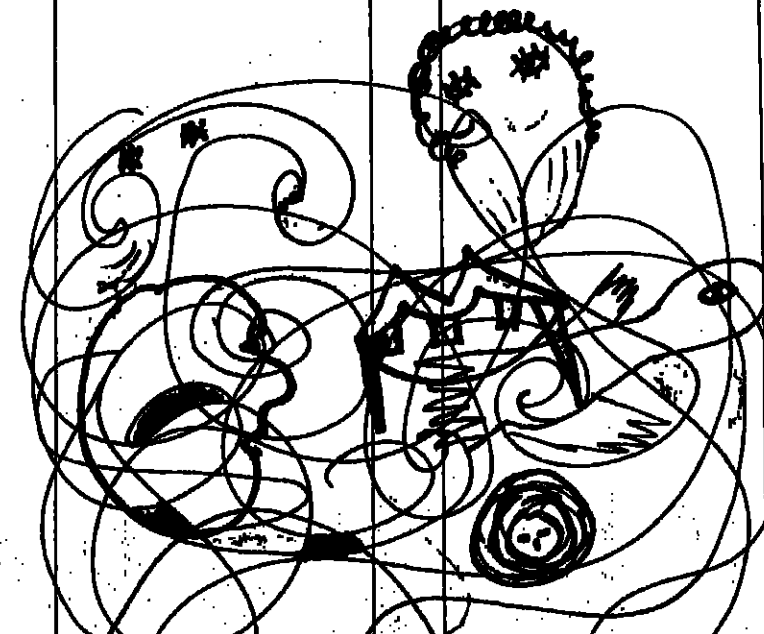


אחת מן הציירות המופתיים: ילדה בת 10 שציירה את הציור הזה

תמר מוביטין, גרפולוגית וארטיאשית, שידד שחרכיבה לבד • כתב-ידו הוא כתב המוח, הציור הוא בבואה. שניהם שפה שצריך ללמוד • אחת המטרות שלה: להוציא קצת את הגרפולוגיה מהגרפולוגים, לאפשר לכל אחד להיות מודע לעצמו ולסביבה • בימים אלה היא יוצאת יחד עם שני אנשי חינוך, בתוכנית לבתי ספר, טיפול מוגז באמצעות כתב-יד

כתב-ידו חקופנות ללא מילים. ההתייחסות אל דף הנייר כמחית חקופנות האדם אל חייו, אדם המקפיד על הופעתו ולבנוש, לא יתנוב אף פעם כתיבה רשלנית, או על דף נייר שנינו נדי.

ילדה בת 10 שציירה את הציור הזה



המבט. אבי רק יכולה לעזור לך ללמוד, אך להתמודד בצורה טובה יותר עם המבט הנחות. אם תכין שוב אמא ואבא הם בני אדם, ויש להם גם חולשות ופחדים משלהם, וגם אתם צריכים לבין אותם לפעמים. הבעיה תהיה רחבה פחות, כאבת, או בכלל לא תהיה. דוגמה: בא ילד שנשכח לבסדר, ממשפחה שחבל אצלה בסדר וצריך את בני משפחתו. כל אחד מהם יצא חצי היה חצי אדם, ציפורניהם שלופות, דורסניות, פניהם ערפיות, והם כולם מדייכים חורג מפחד. כתב-ידו של הילד גם הוא היה חזיתי מאוד. לחץ תחרותי איום נורא, וישו ממנו המון, הכיבוד החסירה אותו.

במקרה הזה, שימוש החורים פעילה, הכיוון גם את כתב-ידו שלהם לביתות. אחריכן עברה תמר כמה חודשים עם הילד, נתנה לו שיעורים ועבודות, ישבו אצלה



בכתבה, לא הראתה אף שם, אמרה ילד אחר, או ילדה אחת, הראתה את הציורים, הסבירה, וזה הכל. גרפולוגיה וארטיאשית למורה באר"ה, תחת מטריה של יחסי אנוש. יחסי אנוש זה מושג מאוד רחב. את הקומבינציה בין גרפולוגיה ליישוי באמנות, ורכיבה לבד. רק במהלך הלימודים גילתה שכעצם היותה ילדה דיסלקטית, או עוד לא ידעו מה זה, ואך מטפלים בה, ידעו רק שיש לה בעיות



בקריאה, והתייחסו אליה כבתאם, כלומר ככישלון. במהלך לימודיה גם הכינה איד ריפאה את עצמה בילדותה. לכו, כלי עורה, ליכדה את עצמה לקרוא מילים בקבוצות ותבניות, במעט כדבר מצויר. כמעט כרכנה לעתידה המקצועי. אבל אז, כשהייתה סטנה, עברה תמון סבל, אולי מכאן בא לה הרצון לעזור, והיכולת להתרחק עם ילד שיש לו קשיים. מלבד זה היא גם מציירת, טיפוגרף מאוד גרפי, חמים, כמעט תמיד מוסיפה אצלה ציורים, היא כבר יודעת לנתח לעצמה, שזה סוג של רצון להתפתח, לצאת למרחב.



אחת מן הציירות המופתיים: ילדה בת 10 שציירה את הציור הזה

הכרזת אל

הטוב, הרע, השמן והזן

דנית סלומון

כל אחד יודע ששומן מבשר בקר הוא רע. גורם לטרשת עורקים בגלל הכולסטרול • אבל לא כל אחד יודע שיש גם שומנים טובים, ועוד איך • את זה גילו באמצעות האסקימואים, זלנני בשך של כלבים, לווייתנים ודגים • למרות צריכת השומן המדהימה שלהם, 600 גרם ביום, בדמם מעט כולסטרול והם אינם סובלים ממכות כמו טרשת עורקים, מחלות לב ולחץ דם • איך אוכלים ונשארים מחוטבים ובריאים? • ספר חדש „דיאטת השומן הטוב“, מאת ד"ר רוברט וקרי רוז

בדבריו ההקדמה לספר „דיאטת השומן הטוב“, מאת ד"ר רוברט וקרי וויטנר, נודעת „מטרה“ מאנגלית: טל נתיביה (נתיב) אומר ר"ר ארדון רובינשטיין, מנהל החברה המטבולית במרכז הרפואי חלוצי-אביב: „מאז שנות השישים, מחברים הפיזיולוגים בדבר הקשר בין צריכת שומן בלתי רווי מרגי הם הצפוני לשינוי במשק השומנים בגוף, ובכך להורדת שכיות טרשת עורקים ומחלות לב.“

במאמר, שצריכת שומן בלתי רווי מרגי, משפחת את הפחיתות השומנית ברם, מאריכה ומרמזת, מורידה לחץ דם ומורידה את שכיות מחלות הלב. ירידה של משפחת רוז ראו כיצד השיל מעליו רוברט רוז עשרה קילוגרמים והוריד את רמת הכולסטרול המסוכנת שבדמו. גם גיורתה הרקיה של אשתו, קרי, עוררה קנאה.

ד"ר רוברט רוז, רופא מאור עמוס ואשתו קרי, בדיכמאית, פיתחו דיאטת הרשה בשם „דיאטת השומן הטוב“.

לכאורה, מרכיב הדיאטת מאכל גרוע – רווי שומנים וכולסטרול, חסר סיבים (פיבר), עמוס בפחמימות וללא ויטמינים. למרבה הפלא נמצא, שתזונת האסקימואים בגרינלנד היא בעלת תרכובת, והם בריאים הרבה יותר מבני המערב.

התפרט של האסקימואים מורכב מבשר כלביים, לווייתנים ודגים. צריכת השומן היומית שלהם מגיעה ל-600 גרם. ובכל זאת מצאו אצלם שיעור נמוך להודים של טרשת עורקים, מחלות לב ולחץ דם. רגם הביל פחות כולסטרול מזה של תושב ממזרח במערב. מחלת הסוכרת אינה ידועה אצלם, ומחלות פרקים וכן כאלה שנובעות ממחלת לסעת מרענים, מכיל מוזגם „שומן טוב“, ששמו המדעי „אומגה-3“. השפעת אומגה-3 על חילוף החומרים בגוף מסייעת להגן על הגוף ממחלות הנגרמות על ידי שומן וכולסטרול מיותרים.

דיאטת השומן הטוב משלבת ירידה במשקל וירידה ברמת הסיכון ללקות במחלות לב. הבסיס לדיאטת פחות בשר אדום, דגים פעמיים-שלוש שבועות ובשר עוף וארום מכיל הרבה שומן רע, שומן רווי, לעומת הדגים, המכילים שומן טוב, בלתי רווי. שומנים רוויים לא בריאים מצויים גם במוצרי חלב, בביצים ובשומנים צמחיים מסוימים. דגים מספיקים פחות קלוריות מבשר ארום, והם מכילים אומגה-3. הם מסייעים לירידה במשקל ולמינוח האויב שלנו – מחלות הלב.

כמו שישנם „שומן רע“ ו„שומן טוב“, יש גם „כולסטרול רע“ ו„כולסטרול טוב“. ליפופרוטאין הוא מכלול של שומן וחלבון הנצי בדם הדם. מבדילים בין מוגים שונים של ליפופרוטאין על-סמך צפיפותם ותכולתם. ליפופרוטאין בעל צפיפות נמוכה (לצ"ג) אחראי לטרשת העורקים. זהו הכולסטרול הרע. ליפופרוטאין בעל צפיפות גבוהה (לצ"ג), מונע את התהליך, ולכן קרי הכולסטרול הטוב. אפשר לרמות את הצ"ג למשאת טענת שומנים. מיסר



כן, תפוח אדמה!
הוא מכיל ויטמינים ומינרלים יותר מכל ירק ופרי אחר: ויטמין B, ויטמין C, חלבון, ברזל, אשלגן וסוכרין. הוא פשוט מזון „אידיאלי“ לגוף.

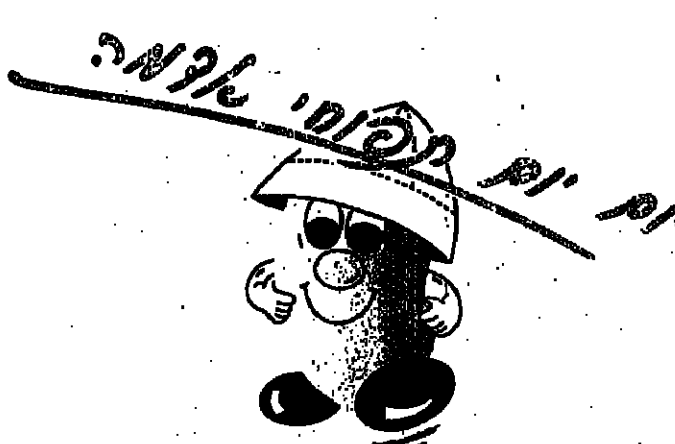
תפוח אדמה מאוד טעים!
כן תפוח אדמה: ניתן להכין את תפוחי-אדמה במאות צורות שונות. ניתן להגישו בכל ארוחה. תפוחי אדמה אפויים, תפוחי אדמה מבושלים, סלט תפוחי אדמה, מרק תפוחי אדמה, אף פעם לא משטות תפוחי-אדמה, אף פעם לא משעמם עם תפוח אדמה.

תפוח אדמה מאד מזין

ואיך גשמו?

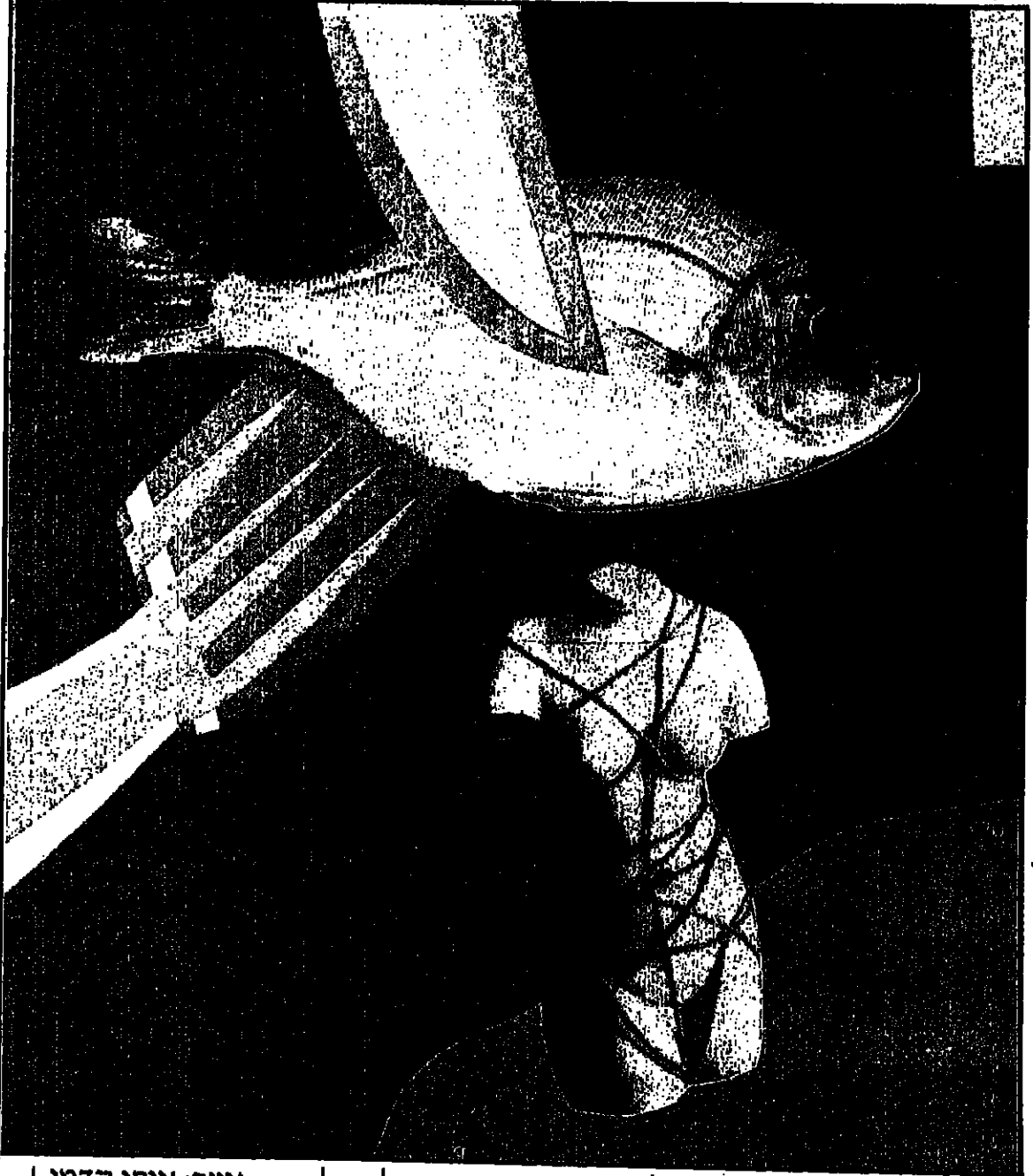
כן, בתפוח אדמה פחות קלוריות מפרוסת לחם ומסוגלת אורז. תפוח אדמה הוא מרכיב חשוב בכל דיאטת. פחות קלוריות ב-100 ג'י במנות פחמימנים שונים

קלוריות	תפוח אדמה	לחם	אורז מבושל	אטריות	נריסי פנינה
345	70	260	115	380	355
345	קמח	360	390	קורנפלור	400
360	סוכר	390	סוכר לבן	355	



לקבלת חוברת מתכונים
פנו לד.ד. 30360 תל-אביב 61302

תנובה



איור: איתן קדמי

באומגה-3, יותר מאחרים. בראש הסולם נמצאת האילנית והסומה. אחריה באים המלחית ודורג, הפורל, המוקל, והאליבוס והאשנאי. ברי, סליים (סול), קור וקפיון, עגיים באומגה-3. שימור אילנית (סלמון), סוגה ומדיניים הם מקור נוח לאומגה-3. עם זאת, אחרים מסוגלים אלה עלולים לחזק לחולי-לב השומנים על דיאטת לחץ-דם. עוד תדבר שנייה מונגה של אלכוהול מעלה את כמות הצ"ג (כולסטרול הטוב) ברם. בריאטה זו, יש להורבת בשתיית 12-10 כוסות ליום. לפחות, יש להוריד מציצי מיותר, המכילים קלוריות סמויות. כדי לקבל סיבים, מומלץ לצרוך אותם בארוחת הבוקר. בצורת גרולה, לסיבין או דגניים.

אבל הסיבוי לתפוחים דגים המכילים אומגה-3, הקטינו את הסיכון ללקות במחלות לב. כלומר, גם אלה המתקשים לשנות דגלי אכילה, יכולים להקטין את הסיכון לעורקים. בכל מקרה, מי שמחזק ליישם את „דיאטת השומן הטוב“, חייב להוועץ קודם ברופא. במחקר שנערך בהולנד במשך 20 שנה, בנושא דגים שבין צריכת דגים לבין מחלות לב, נמצא, ששיעור התמותה ממחלות-לב בקרב אנשים שאכלו לפחות 30 גרם דגים ביום, היה נמוך ב-50 אחוז מאצל אלה שלא אכלו דגים. על-פי מחקרים חדשים, דגים עשירים בשומן כמו סומה, ואלית, טובים מבחינת הכולסטרול כמו דגים רגילים. כנקלה, דגים מים קרים עשירים

רב של „משאית“ כאלה גורם להתנגשויות עם רשתות העורקים, ואז נמרח המיטען ומצטבר על רשתות העורקים. תהליך הידוע בשם „התחליות עורקים“. לעומת זאת, הצ"ג מתפקד כמטאסא רחבת, אוסף שאריות שומנים וכולסטרול ומנקות את העורקים, ומסייע במניעת מחלות. היישום המעשי של האבחנה בין כולסטרול רע לטוב הוא קיצוץ במנות המכילים לצ"ג בשר ארום, ביצים ומוצרי חלב האכילת מנות המכילים לצ"ג ירקות, עמילנים, סיבים ודגים עם אומגה-3.

דיאטת השומן הטוב חורגת את רמת הכולסטרול ברם של בני משפחת רוז אל מנת להרשה של 180, כמו אצל האסקימואים. מחקרים הראו, שגם אנשים שהמשיכו לצרוך מזון עתיר-שומן,

תפוחים יומי לזונגה. לאריות הבוקר – 1/2 מלון בינוני; 1/2 ספל גרולה; כוס הלב דליסון; 1/2 כננה קטנה; פרוסה דק קפה או תה. לאריות הצהריים – ריסיסאן; אומצת אילנית; כוס סמיר; ארוז אילניק. לאריות הערב – סלט אילנית; פסטו; 1/2 ספל יומרס דליסון; מקלות סליר וגור. כמדינה: 1151 קלוריות.

מתכונים ל-4 מנות

ויטמוא
המצרכים: 4 ספלי כרשה חחובה נרק (חלבון); כף ורמס יבש; ספל תפוחי-אדמה; קלופים וחמוצים לקוביות; 2 ספלים כריכית קצוצה; 4 ספלים מרק צה; 1/4 ספל דיוון; כפית שמיר קצוץ; 4 כפות ערדית קצוצה.

אופן ההכנה: מאדים את הכרשה עם ההורמס במחבת קטנה, במשך 5 דקות. מעבירים לסיר, ומוסיפים תפוחים, כריכית ומרק. מרתיחים עד שהירקות תרככו לגמרי. בוחשים פנימה דיוון ושמיר. מסירים מהאש ומזגנים. לפני ההגשה לעסר בעזרת.

אומצת אילנית ברוטב שמיר

המצרכים: 4 פרוסות אילנית; 1/2 בצל; פרוס דק; 1/2 ספל רמס יבש; 1/2 כוסות מרק יין צה; 1/4 כפית אגוז מוסקט; סחוף קורט; פלפל; כף פטרזיליה קצוצה. אופן ההכנה: מניחים את פרוסות האילנית בכלי חסיין-אש, ומניחים פרוסות בצל על כל פרוסת רב. מוסיפים רמס ומרק, ומביאים לרתיחה מעל להבה נמוכה. מכסים ומבשלים ברתחה עדינה במשך 10 דקות. מכסים כל פרוסת אילנית בכף רמס שמיר ומגישים. להכנת מרק יין צה, מרתיחים יור במשך 30 דקות. 2 ספלי מיס: 1/2 ספל יין לבן יבש; 1/2 בצל פרוס; נור פרוס; חצי שן שום; עלה רמנה קטן; מפורר; מעס קורדית; 1/2 כף פלפל שחור.

להכנת רוטב שמיר, מערבלים בממחה 3 ספלי קוטג' רליסון; ספל דיוון; 2 כפות מיר לימון; ספל שמיר קצוץ; 352 קלוריות (ממחה)

אורז איטלקי

המצרכים: ספל אורז; 2 כפות שמן זית; שן שום מעוכה; 2 ספלי חרד טרי קצוץ; 1/2 ספל פטרזיליה קצוצה; 1/4 ספל גבינה פומון מגורדת; כפית חמץ יין; 1/2 כפית פלפל שחור; כפית אורגנו; כפית קורנר; 1/2 ספלי מיס. אופן ההכנה: מחממים את השמן בסיר, ומסוגלים את האורז עם השום. מוסיפים את שאר החומרים וחוחשים. מכסים ומבשלים מעל להבה נמוכה במשך 17 דקות. (70 קלוריות (ממחה))

סלט אילנית ומסטח

המצרכים: סלט אילנית; משומרת קצוצה ואר טונה; 1/2 ספל בצעלי סליר; חמוצים; 1/2 ספל פטרזיליה קצוצה; ספל בצעלים קצוצים; ספל פתוחי מססה; מבשלים 2 כפות שמן זית; מיר מלימון; 1/4 כפית אבקת חרדל; 1/4 ספל שמיר קצוץ; מלח ומלפפ. אופן ההכנה: מערבלים יחד דג, סליר, פטרזיליה, בצעלים ומסטח. בקערה טורפים את שאר החומרים. לירוסת חלק ויוצקים על הסלט. מערבבים ומסירים 20 דקות. (225 קלוריות (ממחה))

זמנים מודרניים

מאי-בריס קומקום, מרוקו
והלומית, בגנדיי בית שולמו
לירחון אופנה אמריקני.

מזלזלת בנושא כוכבות העבר
של הוליווד, בסרביל של ולנטינו,
לירחון אופנה איטלקי.

נורית בתי-ער

פני דורשים של הודו נחיתו כאן
למני ימים אחרים. וזה לא נראה
כמו שום דבר, שוחח בעבר עם
זוהר. מאי-בריס קומקום. לא זאת
שאתם מכירים מלפני שלוש שנים.
מאי בריס חוש, אחת, טבעית
כמי מעין זכר.
לא שקורם, לפני שהייתה
מצליחה בינלאומית - היא לא
דחתה משהייתה. גם אז, בגיל

זמנים מודרניים



בגיל 23, עם שינוי תדמית, טבעית כמו זריחת השמש,
גורפת מאי-בריס קומקום 2,560 דולר ליום צילומים •
בנייר יורק היא מועסקת בסוכנות איילין פורד, מצולמת
ע"י עלית צלמי האופנה • יחד עם חברה לחיים,
גילי גמליאל, היא מתכננת את העתיד, שאחרי
פרישתה מדוגמנות: עסקי קוסמטיקה, שירותי איפור,
אולי אופנה • זה יכול לקרות בעוד שנתיים

קומקום

19, כשריגמנה במשך שנה בארץ
- היתה הרבה הכי יחידה, שהצין
עלינו מתצלומי האופנה
והפריסמות. אלא שאו פשוט
שירה על גל שונה. תספורת
הקארה הקדורה, תאפור, העניק
לה מראה מתוחכם וכוונת מנילה.
כיום, בגיל 23, עם נבט סוס חלקי,

מודק, המונח על רעמת גלי זהב
ארוכה, מינס שבועה קלוגרמים,
שועשפת רגליים באורך של
מכאן-ועד-לחידוד-חושיה - היא
נראית כמו גימפה מעולם אחר.
איה עולם זה שחור
בתצלומי האופנה המוכרים
ביותר, של אופנת. גם בינס של
בזר' מציאנו, שהציגו את

עיתוני ארה"ב העולם האירועי
של יפהפיות בלונדיניות חושניות,
שכא מהטבע ומאהבה שבגיות
פרומים, קרועים ורגליות יחסות
כן ולא. מאי-בריס יאה
עליאת מאחוריה מהתצלומים
החלל, ולכן שיערה הפוך האריך
וטוגיה מוככים אותם. אך מעבר
לזה, ייחודיותה בערימות
באציות השערה, במיוחד המיוחד

כל עיניה, בחור פניה המפורסם
כדי קלה ומרדקת, האנמיות שלה.
לא בכירה דוגמנית רבות אחרות
מראות כך ללא כחל ושרה.
אזי שלוש שנים בנייר-יורק
בסוכנות סוכנות היקרה. איילין
פורד. התקבלת עתה 2,560 דולר
ליום צילומים - מאי-בריס וחברה:
גילי גמליאל וניצו לביקור
בארץ. ביקור-ביקור, אבל גם כאן
תנוסה לעבודה. יומן המגישות
שלו צמח, כלל ימי צילומים
אצל מנחם עז, יו"ר הלפרין, וכן גם.
ניצו ב.טוסקס, ב.טוסקס, מה לא.
אז משהיה. טיים היו מאני,
יומן שליון זה יופיע בדוכנים,
מני יחד בחורה בארץ.
שיר הצלחה הבינלאומי של
ותית היפהפיה הציג בארץ. לפני
סרנע שנים הניעה לראשונה
לישראל, לביקור. נמרוד דור, כיום
החצן של "סופר", ראה אותה
הפעם לה להשתתף בתצוגה
ספק. גילי גמליאל מעצב
הניע היה בקהל. גילי גולק
לחיועל אף קשיי השפה - הוא
לא ידע אז לא אנגלית ולא רנית
-העליה לכבוש את ליבה שנה
לאחר מכן, בסע יחד לארד.
גילי עבר בחומה, כשברומית
האטטת את הקריירה של
מאי-בריס, דואג ליישר את שיניה,
לעצב את שיערה ותדמיתה.
ההצלחה היתה קשה, היא
מרה, למרות שב-פורד מיד
הבית במסגרת האמריקני הנמון
ב והתנוסה אותי על תחום עבודה,
על לפני שירותי. המשקל
המדיאלי של לגובה (1.79 מ')
הא 56 קילוגרם, רק לאחר
השטת צילומי-מבחן, התחלתי
לעבוד בשלוחי לשישה שבועות
לשליח, וכשחורתי משום עם
פרסומי גורם בתצלומים,
סרסטו במגזינים. מודה, "דורה"
ואחרים - איפשרו לי לעבור
בדעת גם בארד. באותה עת,
לשנות "פורד", העליתי בדירה.
החשיתי שבגיתי בעוד שעת צילום
עלה מינס 150 ל-320 דולר, שהם
2,560 דולר ליום צילומים שלם.
את רוב זמנה מעבירה

מאי-בריס בארץ. במסעות מאחר
לאתר ומאין לארץ. עם הצלמים
שנתיים את דמותה בגנים ויין
מאחר האמריקני, ברי סטון, והצלם
האחרון שצילם את מריטין מונרו
לפני מותה, טרנס גליבאנו, ואחר
פאלי, הצלם של ג'ורג'יו ארמאני
את הוויית המסעירה ביותר עברה
עם ויין מאחר, צלם התירסמות
השערויות של ג'נס-ג'נס של
גורד מציאנו.

הוא מאר יצירת. יורע איך
לחם. להפיק סקורל מתצלום.
עלם אתה בבית שורדות
החנינים של ניראורלינס. שטנ
מדיה קטנה בלב האגם, כשמשני
צדד מירות הצלה, לכל צדה
שלא תבא. מאחר רלוק על
בינס בארד ורצות שכל אותי
תהא משה.

מאי-בריס מושט ולובשת
ערה בקומה לוח הבגדים שהיא
דוגמנית. יום אחר היא מתפלשת
בני לצורך צילומי. גם ג'נס"
למחרת היא בסטודיו. ממ
החלל המעלמת בחליפה
שתישט וכוכב מרוחה של ולנטינו
באות מהרפתקאות הצילום

שינוי תדמית להדגמת שמלת
קוקטייל של גריאלה רונצ'י,
לירחון אופנה איטלקי.

שחוחה - דיגמנה יצירות
תפורה-עלית איטלקית לסוס
סילוויה. והצלם, אלברטו
ויל-אורט, העמיד אותה על
גובהה במיני וציה. השטלה
היתה צמודה עד כלות הנשימה
ובעלת שובל ארוך, הנעלים
גבוהות עקב, אך קטנות במיוחד.
בועדה משחקת את האנטי-טאטל
הניע שתי ספנות חזירים, עשו
גלים שאימו להפילה למים.
תנועות הוחאטפ הוחלטו במידות
הישרדות לצורך שמירה על שיו
משקל. אך התיירים הניעו וסרט
הזריאו הכתר בהצלחה.
כיום, כל השענונות הללו
נראים לי לגמרי נורמליים,
מתיבת מאי-בריס. את הצלם מרקו
דאביאני היא אהבת במיוחד. שכן
הוא "יורע להם כל אשה
ליפהפיה. מעדיק לך תחושה של
אליה וכשאת חשה נעצת, את
גם נראית יפה. דאביאני עובד בלי



9

להחליף וחמיר עוברים עמו אנשי
האיפור והשיער והסבים ביותר.
מאי-בריס הצטלמה בריגמ
ולנטינו, ריוח, שאגל, וריסאצה,
ארמאני, מסטורו, רסאל בוריאל,
מילה שו, קליין קליין ואחרים. את
דגמי קליין אף דיגמנה בתצוגה
למרות שתצוגת איגנה אהבת
ברד'כלל כמרכז צולמה
לקטלוגים רבים ולחברות הכשיר
השיער. "קדורל", את האופנים
עצמם היא לא מושגת ברד'כלל,
ואם כן - אורק לצורך היכרות
שחוחה וקדורה. המעצבים הנערצים
עליה ביותר הם גורמה קאמלי,
גוסטיה, ואוארין עליאה.

מאי-בריס ה-25, רכי ריקסמן שדחה
את המבוקשות ביותר, חזילה
לקבל הצעת עבודה מאו מלאו לה
28 שנה זאת, על אף שלדברי
מאי-בריס היא נראית מעורר.
לאחר שחפורש, מתכננת
מאי-בריס להשתלב בעסקי האיפור
והאביזרים של גילי האלי אף
להיכנס לענף הבגדים. גילי משוק
ק מוצרי קוסמטיקה בשם "מאי".
שתי מאפרות מעניקות ללקוחותיו
שירותי איפור. בין הלקוחותיו
סלבריטס, ספי לאלב, רג'ין,
ואחתה אבילין סילברברג, הפגהלת
את "רבי-ני-יורק אביזרים
ששוקו באמצעות המסערה הדי
ללהיט: סילת שיער רעננית כחז
אנשים ססגוניות שזכה את גילי
בקטע ב.אלי, ושושני-ארג
לשיער. קו האיפור ששיש בקיץ
יהיה גם ריבול שפתון אדום נטול
ברק וצלילות עינים בגוויי טים,
לחוקי האופנה העכשווית
בנייר-יורק כוללים עלי-מאי-בריס
והואלרגנים בלבד. סבורה
שבהשפלה המצויים במדורים
רגילים, מוקדים לעור.
מאי-בריס, ותובות,
בעמית-הליכות, והצלחה לא
מחרתה את ראשה, חותם של
כארים. מבגמנת לוקרטי
לדוגמנות שותים גוסטופ בלבד.
שלא כמו בארץ, בנייר-יורק אין

זמנים מודרניים

כיווני אוויר ■ כיווני אוויר ■ כיווני אוויר ■ כיווני אוויר ■ כיווני

ראיתי שוטרים חייכנים



סצינה מ-מלאכים בשמי ברלין. לחרגש כאב, לסבול עונג, ולהיות בשר ודם.



1808. אנטוניו קנובה - מולין בורגוז בונוס. מן המקומות המוצנעים מתחילה האמנות. זה הקונסט.

ושיבוש של המלה הגרמנית לאמנות. לכן סיפורי המורטו של ח"ל הם קונץ, והם ספרות. וניכוליהם, תצלומי ערסזעוריים, אינם קונסט" ואמנות. אמנות וקריה למישהי מחברים ואינה מכללת יסודות. אם מסירים ממנה את הצללים והצבעים והטאקט וצבעי האופור, היא מתייבשת כעצם גרומה בציה.

חסר בניו-זילנד

בני איחיל חור מכלת גירדילנד, אליה נסע על מנת לפגוש באחי הגדול, יבין. זה עתה חזר ובשר הוא נותן לי הראאות על איכותיחיים. על רשא ביוק חוק, על גימטום ישראליים קולקטים. חורשים אחרים חברה הצגה של חורפרוצו פטיכית. של מאבק נסעי גנר כח בלתי-קיימים. יעני, מהמטנים המשלימים נהם מגר. מאוד פטורסיק. מה שחסר לי כאן הוא המירוש המערדסיכולוגי, לא המיליטי. כל האנשים הצרבים עם השלטים הגזעניים של הומן הצובח היו נמושות בלתי-מעניינים, בלתי-חשובים, שכשם דרך אחת לא היו נוכים כבותרת ובתצלום. הפאשיזם הוא הדרך שלהם להראות לאנאלה בכית, לאיוו דרגת חשיבות הגיע. צילום כעמוד ראשון. האנס מקבל את ערכו, את השתייכותו. אם אני חבונה פאשיסטית, מצטטים את השטותים שלי. זו הבירה בין הפאשיזם לעיתונות. סימביות שמספקת את שני הצדדים האדרי. דרכו הכיר מתחרות שלהם וגם שלנו הם פשוט משערים ורוצחים של עת שלום, שמצאו לגטימציה בפטריוטיזם ואהבת העמם, המיקלס והתורן של הנבל.

15 המקלט האחרון

בפתח התאסרון, בטום החלה ההגנה, עמדו אותם מוקשים, שאסור לנקוב בשמם, כי הגיית שםם היא נביבל מה. ובכן אותם. עם האגרוף המאוב כולם צעירים, בנתי-שחודת, חלקם חשופי שדירק עם על ח' גרונות ועם חרבה אקטנט אוריקאי, כל המסורפים של יחידת העלם מוצאים כאן מחסה בלי חרבים. עמוד בשקט, משועממים, אך הגייעה הטליוויזיה, לתצור על מנת הריסטריה. התחילה הצגה של חורפרוצו פטיכית. של מאבק נסעי גנר כח בלתי-קיימים. יעני, מהמטנים המשלימים נהם מגר. מאוד פטורסיק. מה שחסר לי כאן הוא המירוש המערדסיכולוגי, לא המיליטי. כל האנשים הצרבים עם השלטים הגזעניים של הומן הצובח היו נמושות בלתי-מעניינים, בלתי-חשובים, שכשם דרך אחת לא היו נוכים כבותרת ובתצלום. הפאשיזם הוא הדרך שלהם להראות לאנאלה בכית, לאיוו דרגת חשיבות הגיע. צילום כעמוד ראשון. האנס מקבל את ערכו, את השתייכותו. אם אני חבונה פאשיסטית, מצטטים את השטותים שלי. זו הבירה בין הפאשיזם לעיתונות. סימביות שמספקת את שני הצדדים האדרי. דרכו הכיר מתחרות שלהם וגם שלנו הם פשוט משערים ורוצחים של עת שלום, שמצאו לגטימציה בפטריוטיזם ואהבת העמם, המיקלס והתורן של הנבל.

לא מקובל

רק נחמים וחלולים עם תשובות לא מנומקות משתמשים במשפט הזה. מי אתה בכלל, שזה לא משביל עליך, שאנח משחרר את עצמי מן החרבה להסביר את טענותיך בעזרת הדימון. לא משביל עלי.

מחבואים

כל מי טענתי, שהחרבה החרבה היא איימהה והדורו של האמנות. כל תרבות היא מיישח בין אסיר למותר. כל אמנות מקבעת אימורים ומקשים, לסובל עצמה, ברע שחיי עקומה אותם, רק אז היא הופכת לבעד.

אפונה בטיגנון

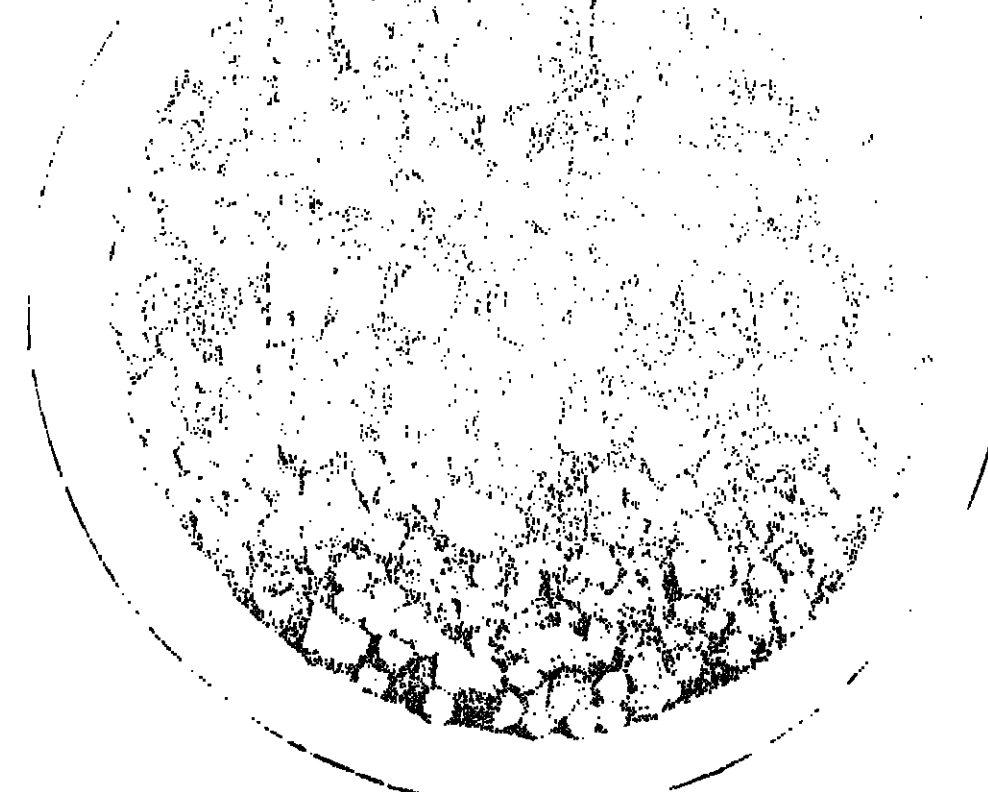
שולה מזוס
יכול להעיר על כך. בתוך טיג שעות מרצע וקטין ובטפטפוטות החורב באפונה האפונה כיוון אחו מן האסיר שבו. לכן כדאי להשתמש באפונה בטגון כל האפשר למיני הקטין. 1600 גרם טיגרי אפונה בלתי מבושלים יש 70 קלוריות וכ-1000 גרם אפונה ריחקה יבשה, לא מבושלת, 122 קלוריות. 6.3 גרם חלבון ומעט מנתונים בינוניים של אשלגן, סידן וויטמין A. כמסומנים בגרם השתמשו באפונה ירדקה טרייה, מלאכה הקלוק וירשת זמן, אך אפשר להוסיף אליה את כל נבי ובטפטפות, בעיקר את וילדים, אפשר, כמובן, לחטוף וכן ולהשתמש באפונה לאפונה גם מקטט ושוב בהיסטוריה: מבר, הנזיר האוטטרי, מלה חוקי התורשה המודרניים, השתמש בה לגיסיונותיו המפורסמים הנושאי התורשה והכלאה. תכולת הסוכר באפונה הגיעה נבונה, ומי טעטם אפונים מיד אחרי הקטיף, את עיניהם.

עם פטריות

המצרכים: ק"ג תרמילי אפונה טריים או 250 גרם גרגרי אפונה; 6 בבעולי נענע טריים; 25 גרם חמאה; 1/2 כוס מים; 450 גרם פטריות ירדן (נקראות גם פטריות יער, נמכרות במכלי פלסטיק שקופים בחנויות). שטופות וחמוכות לתחיכת גדולות למדי; בצל בינוני קצוץ דק; 3 כפות שמן זית; מלח; מלפל שחור טחון טרי; 1/4 כוס יין לבן יבש.
מציאים את האפונה מהתרמילים. שוטפים את האפונה ומסניגים. שמים בסיר רחב אפונה, חמאה, מים וניגע. מכסים ומבשלים מעל להבה בינונית במשך כ-10 דקות. בינתיים, שמים שמן ובצל במחבת גדולה, ומטגים את הבצל מעל להבה בינונית עד שזהוב, מוסיפים פטריות, מערבבים ומוסיפים מלח. מבשלים מעל להבה גבוהה כ-5 דקות, תוך ערבוב.
מוסיפים את האפונה המבושלת, עם כל הגוללים שבסיר. מוסיפים יין ומלפל שחור. מערבבים היטב ומבשלים עד דקות ווסמור. טועמים ומוסיפים מלח ומלפל שחור לפי הצורך. (6 מנות)

ברוטב חלמונים

המצרכים: 3 תפוחי-אדמה בינוניים, קלופים וחתוכים לקוביות קטנות; 250 גרם תרמילי אפונה טריים או 200 גרם גרגרי אפונה; כף שמן זית; בצל קטן קצוץ דק; 2 כפות מטרנוליה קצוצה; כוס מרק צה; מלח; מלפל שחור טחון טרי; 2 חלמונים.
מציאים את גרגרי האפונה מהתרמילים. שוטפים את האפונה ומסניגים. שמים שמן ובצל בסיר רחב, ומטגים מעל להבה בינונית עד שהבצל זהוב. מוסיפים מטרנוליה ומערבבים. מוסיפים תפוחי-אדמה, אפונה, מרק, מלפל שחור ומעט מאוד מלח ובועיקר אם משתמשים במרק עשוי מאבק, שהיא בוד כלל מלחה מאוד). מבשלים מעל להבה בינונית כ-10 דקות. מערבבים מדי פעם, ובדוקים את מצב הגוללים: אם התחדו, מוסיפים עוד מים (לא מרק). יש להיזהר שהבשל לא יתחד. כשתפוחי-אדמה רכים, מאדים את הגוללים שנשארו מעל להבה גבוהה. טועמים את החלמונים, ומערבבים במהירות לתוך התבשיל החם. מגישים מיד.



עם בשר מעושן
המרכיבים: 2 כוסות שמים מרגריה ובצל, ומטגים מעל להבה בינונית עד שהבצל זהוב. מוסיפים את חזה האוז, ומטגים 5 דקות נוספות. תוך ערבוב. מוסיפים את האפונה לסיר, מערבבים ומוסיפים מים בכמות שמכמעט תכסה את התערובת שבסיר ולא יותר. מכסים ומבשלים מעל להבה בינונית-נמוכה כ-10 דקות. מתבלים במלח ובפלפל, מערבבים ומגישים. (6 מנות)

ריזי-א-ביז ונציאני

המרכיבים: מוסיפים לסיר את האפונה ומעט מאוד מלח ומערבבים. מאדים 2 דקות. מוסיפים 3 כוסות מרק, מערבבים ומכסים. מבשלים מעל להבה בינונית במשך כ-10 דקות. מוסיפים אורז, מטרנוליה ועוד 1/2 כוס מרק. מערבבים, מכסים ומבשלים מעל להבה נמוכה כ-15 דקות. עד שהאורז רך אך עדיין שומר על נקשות דקות. (6 מנות)

תות-שדה ברוטב בננה

המצרכים: 2 כוסות תות שדה, שטוף ובלי עוקצין; 1/2 כוס יוגורט; בננה בינונית בשלה מאוד, פרוסה; כפית דבש. מפרישים הצידה חצי כוס תותים מרוסים או חתוכים לרביעים. מחלקים את שאר התותים, השלמים, בין 4 קעריות קינות, ומאחסנים במקור. שמים במעבד מון את התותים החתוכים, היוגורט, הבננה והדבש, ומערבבים למחית חלקה. יוצקים את התערובת על התותים שבקעריות ומגישים.

קציפת מוקה בצ'יק

מה דקורטיבית ומרשימה במיוחד, שלהכנתה דרושות דקות ספורות בלבד. המצרכים: ביסקוטים; שקית שמנת מתוקה; כפית קפה גוס; 1/2 כפית תמצית וילי; תבליה גבינה לבנה 5% בעטיפת מיר; 3 כפות סוכר; 2 כפות אבקת קקאו; 2 כפות מתיני שוקולד; קצפת לקישוט. מקציפים 4 ביסקוטים בכל כוס הגשה שקופה ומקצרים אותם לפי הצורך - רצוי בגביעים בעלי רגל גבוהה. במעבד-מזון מערבבים לתערובת חלקה קציפתות את השמנת הקפה הגוס, תמצית הווילי, הגבינה, הסוכר והקקאו. מערבבים את התערובת לקשרה, מערבבים מימיה את מתיני השוקולד ומחלקים בין כוסות ההגשה. מאחסנים במקור לפני ההגשה מקשטים בקצפת או במתיני שוקולד.

רות יולס



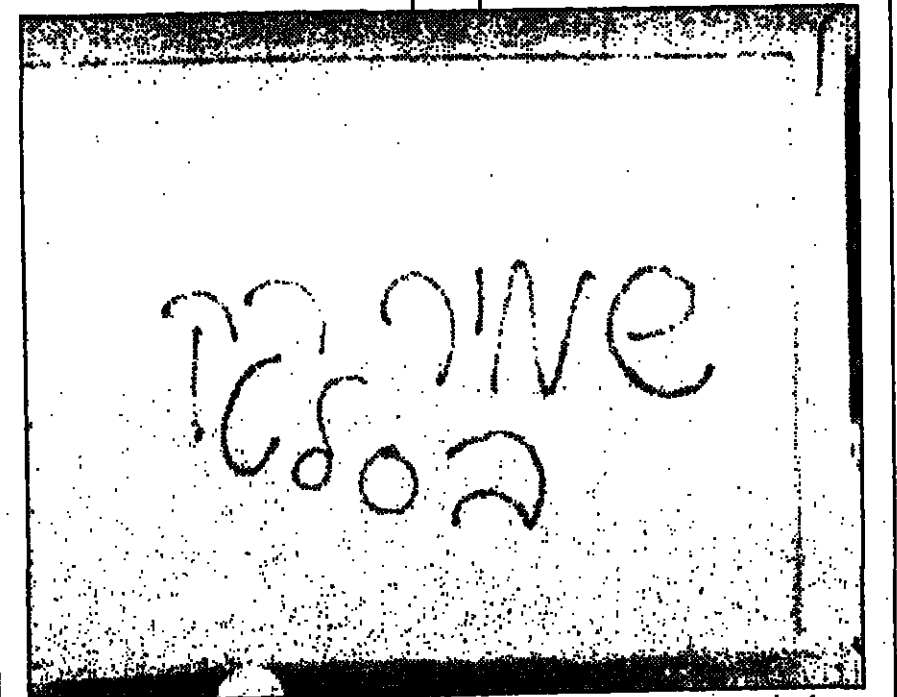
בישול מהיר

תיקוני לשון

אל תאמר, אני ירדון אותך, אמה. אמור: אני ארדוג אותך, אמה.

פינת קאטו הזקן

לאחר כיבושי 67, שרא מריטא מירי או עיראק, ששמו המקי יעני חנו להם לבגד תנו להם להחפשיט וגם ש שטחיה זה יחיה חסוף שלהם. כש, שמו טפ, יסכר מיר.



גם לסלט הוא לא טוב, ייתן טעם של קוף דרדר וסירפד. אם ברצונך לתבול ירקות או מלפפונים חמוצים מעשה-בית, אל תאמר שמיר, אמור: שבת. מוגש מטעם האקדמיה ללשון העברית. אשר לאכנתה המליטית, חיא מאוד מדוייקת.

פשטידת כרשה של ניצה

מוצרת הארץ

מניפת אבוקדו בפיטריות

מניפת אבוקדו בפיטריות

כבש ברוטב תפוחים ונענע

תות במאפה

כבוד אָוֹז באַגסִים

פלייס בגרגרי חרדל

ברבר ברוטב אפרסמונים

דליה ניר

וערדן גרין רוא שף צעיר, בן 39. רוא טלד באנגליה לאם
מחזיקת, ענה ליערלאד לפני 15 שנה. ווערדחון סען שריאלית מוצא
מורקני. בטייטס יענדל לזם עטוה, ילדים, וערדן שף קלף
מזמן. "הערדן" הרצליה. בזמן האחרון רוא אים הרב לבשא אכיל
יאמטי לטסארת הרצליה המטקניקל במלון, ולשם כך רוא מצל
את מוסיחיו בחבטת ורסיו ונמטת עיקריות. קילעב ממעט
מבחינים: האחד תאודאס לריאטא, והשני נלאעל עבד היעיר
למסיגס הרצין.

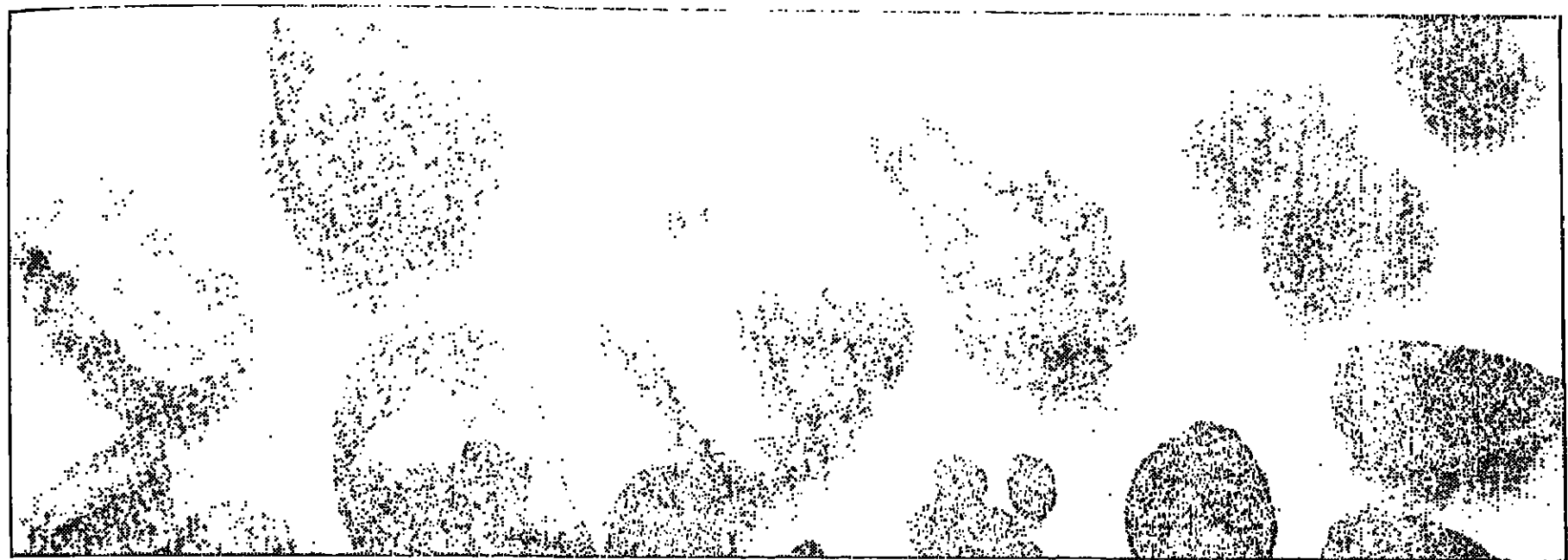
מהלפחות
דאטה
פלנית

עיקרית או קינוח של אבישי

עוגת שוקולד עדינה

והשיעור בעונה האמורה חורים במולד, מרחיבים את היין עם 2 כפיות סוכר, יוצקים על העוגה החמה. מצויים. מקפידים את השמנת עם שארית הסוכר, מרחיבים על העוגה.

דאז'ס זאגן



ט"ו בשבט אקזוטי

דנית סלומון

פלורנטינים

הפלורנטינים היא עוגה איטלקית, העשויה מפירות מסוככים ואגוזים במעטה סוכרי, עם ציפי שוקולד. עוגה לאוינים. המצרכים: 60 גרם תמאה או מרגרינה; 4 כפות סוכר; 2 כפות דבש; 1/2 כוס קמח; 30 גרם קליפות הדדים מסוככות, קצוצות דק; 30 גרם דובדבנים מסוככים, שטופים, מיובשים וקצוצים דק; 30 גרם שקדים מולבנים, קצוצים; 100 גרם שוקולד מומס. מתכנתים: תמר לחום ביוני. מרפדים: תבניות אפיה גדולות בנייר אפיה.

שמים: תמאה, סוכר ודבש בסיר קטן, ומתממים מעל להבה נמוכה עד שהתמאה והסוכר קמוס. מוסיפים מרגרינה ומוסיפים קמח, קליפה, דובדבנים ואגוזים. מערבבים היטב.

מטפים כפיות קטנות מהתערובת על תבניות האפיה, ברווחים גדולים. משטחים את העוגיות בנב כף. אופים במשך כ-8 דקות, עד שהעוגיות יתחילו. משהים בתבנית 5 דקות, ומעבירים לשת תבנית בטעות מיד.

כשהעוגיות מצטננות ומתקשות, מורחים את צדן התחתון בשוקולד מומס, ומסדרים על משך כשד השוקולד כלפי מעלה עד שהשוקולד יתקשה. מאחסנים בקופסה אטומה, עם נייר מפריד בין השכבות. אוכלים בתוך 3 ימים.

מנהג אכילת הפירות היבשים בס"ו בשבט מקור באר"י מצפת, שהיה לאכול פירות ביום זה, לציון ראש השנה לאילנות. בעלגה רפח המנהג לאקט של הזדהות עם ארץ ישראל. מאחר שבתקופה זו על השנה לא היו כמעט פירות מדי, השתמשו המנהג לאכול פירות יבשים. לפירות היבשים ערך תזונתי רב. האגוזים למיניהם הם תחליף מצוין לכשר, ב"ס 100 גרם אגוזי מלך קלופים, יש 15 גרם חלבון (לשם השוואה, ב"ס 100 גרם כבד בקר דקה יש 21 גרם חלבון). אגוזים הם גם מקור טוב לסידן, בעיקר האילנדרים, המכילים 240 ח"ג נייד ב"ס 100 גרם. למרבה הצער, האגוזים הם עתירי שומן וקלוריות: 694 קלוריות ב"ס 100 גרם אגוזי מלך, 731 בקפאנים, 660 באילנדרים; 591 בבוטנים קלויים ב"ס 629 בקקרים. הפירות היבשים עשירים וואר בסוכר, ולכן גם בקלוריות. ב"ס 100 גרם צינוריים או נוגוזים מדישמים יש כ"ס 300 קלוריות, ואילו ב"ס 100 גרם תמרים מדישמים, מגולגלים, יש 270 קלוריות, אבל הם מקור טוב לאשלגן, סידן וברזל.

סלרי באגוזים

תבשיל בסגנון סין. המצרכים: סלרי עלים (אמריקני) גדול; בצל גדול קצוץ; 50 גרם מרגרינה; 50 גרם אגוזי מלך חצויים; 1/2 כוסות מרק עוף צה; מעט רוטב סויה.

מנקים ושטפים את הבעלי הסלרי, ומסירים את העלים. חותכים את הגבעולים לחתיכות באורך 5 ס"מ.

ממיסים את המרגרינה במחבת גדולה או בוק, ומטגנים את הבצל עד שיתרכך. מוסיפים סלרי ואגוזים, ומטגנים תוך ערבוב כ"ס דקות.

מוסיפים את המרק, מביאים לרתיחה עדינה, ומבשלים במשך 25-30 דקות, עד שהסלרי יתרכך מעט. מתבלים ברוטב סויה לפי הטעם, ומגישים מיד.

האקס
סא
פלוס

פרימה פרימו



שני יום חודש קי, כעין נהג הסע, ואנחנו בחורים על כן לחגוג בבית, באירוח וזכר של "השירה העשית", עם ארוחת פאר תוצרת המסעדה האיסלקית "פרימה".

או קודם כל אירוע להגיש משה על מסעדה איסלקית. לא על סתם מסעדות איסלקיות, אלא על מסעדות איסלקיות בעבריות. מה שאני רוצה להגיד זה שפרימה, כלל אני לא אוהב אותה, יש לי כמה טיפוחים וטיפוחים, ואני לא משוגע על הבשרים.

המסעדה פתחה, ונכחו שאני מה על זה, אני לא יכול לשאת את מה ששמים לה. כן, בשר, סטקס, מתעללים באן, בורר כל על זה בישול יורד ורודם. לא זוכה להשתתף לב מסעדה, זאת עדיין עשירה.

המסעדה פתחה, ונכחו שאני מה על זה, אני לא יכול לשאת את מה ששמים לה. כן, בשר, סטקס, מתעללים באן, בורר כל על זה בישול יורד ורודם. לא זוכה להשתתף לב מסעדה, זאת עדיין עשירה.

תמרים במלית פיסטוקים

מעדן מורקני ביוחור ורדים, שנהוג להגיש עם קפה. המצרכים: 250 גרם פיסטוקים קלופים; 4 1/2 כוסות סוכר; 6 כפיות מי ורדים; 50 תמרים גדולים; 2 1/2 כוסות מים; קורט קום סרט; כוס סוכר ללגול; כפית קינמון טחון.

חולטים את הפיסטוקים בגדים ורוחחים במשך דקה. מסננים ומסירים את הקליפה הדקה החומה. קולים את הפיסטוקים בתנור שחומם לחום בינוני במשך 5 דקות, עד שיהיו קלות. שמים את הפיסטוקים במחבת, מוסיפים כוס סוכר, וטוחנים דק. מוסיפים מי ורדים, ומעבדים לתערובת חלקה.

חותכים לאורך צד אחד של כל תמר ומגלענים. נוטלים כפית מתערובת הפיסטוקים, מגלגלים לגליל באורך התמר, ורוחחים לתוך התמר. מהדקים את התמר למלית.

שמים את המים בסיר כבד, ומוסיפים את שארית הסוכר ואת קרם הסירט. מוסיפים מעל להבה נמוכה עד שהסוכר ימס. מביאים לרתיחה מעל להבה גבוהה, ומרתיחים עד שהסירט יגיע לחום של 107 צ"א, או עד שטיפה מהסירט שנורקת לתוך מים קרים יוצרת כעין חוט דק. מסירים מיד מהאש.

מערבבים את מים הסוכר ללגלגל עם הקינמון, ושמים בצלחת. נועצים שפוד דק בתמר, וטובלים בסירט. מניחים לעורר הסירט לטפטף תורה לסיר, ומגלגלים את התמר בסוכר המומלג מחליקים מהסירט למשך מרורד בנייר מרגנט.

אורזים את התמרים המסוככים בקופסה אטומה, כשיורי מרגנט מפריד בין השכבות. משהים בטמפרטורת החדר לפחות 24 שעות לפני ההגשה. התמרים נשמרים במקום קריר כשבוע ימים.

תפודים ברוטב בוטנים

תבשיל הודי מתובל מקוביות תפודים וחצילים. הבוטנים הגרוסים מוסיפים מריכות לירקות המבשלים. מגישים עם אורז לבן, כחוספת לבשר.

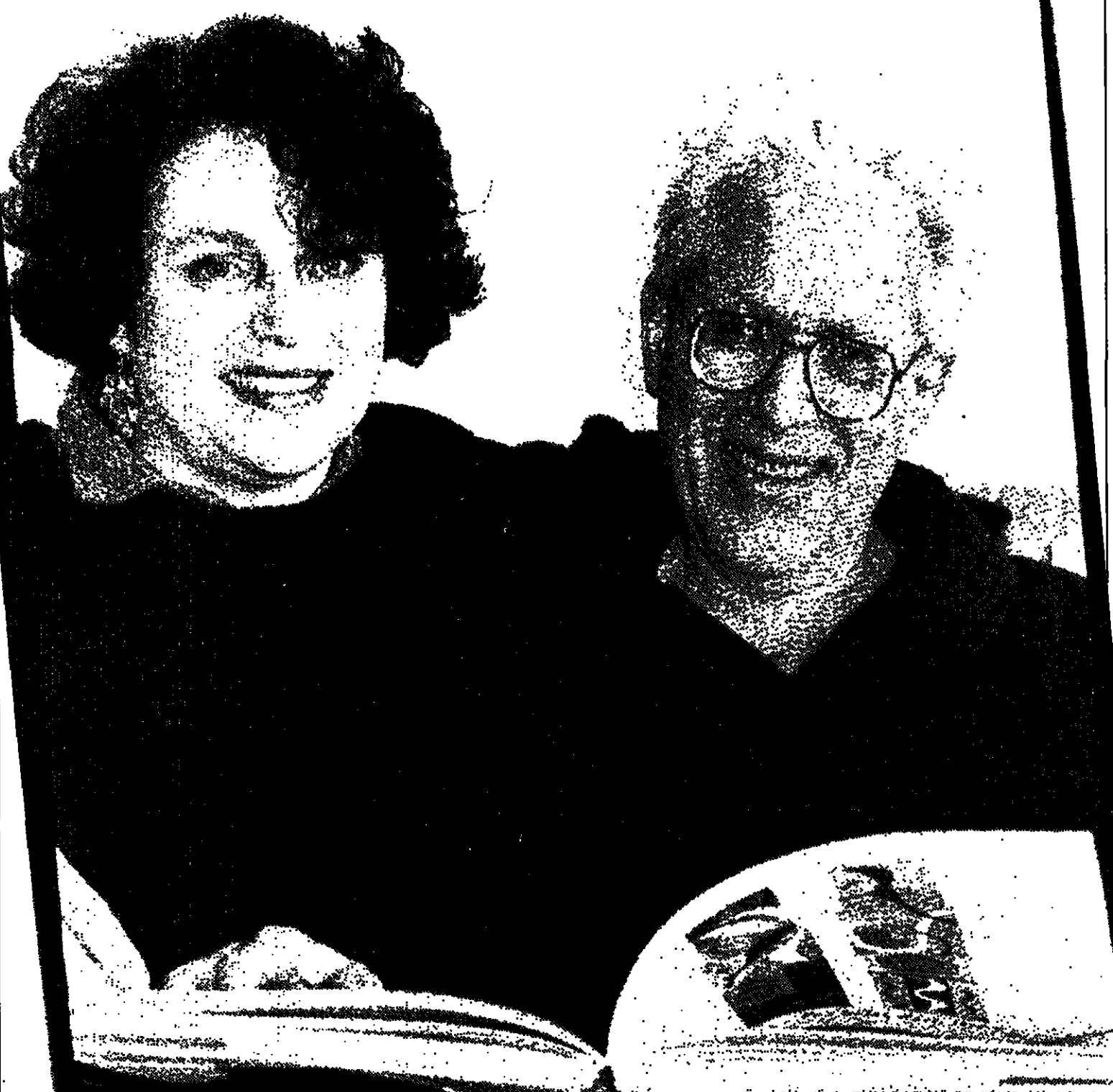
המצרכים: 1/2 כוס שמן; 2 כפיות ורעוני כמון; 100 גרם בוטנים גרוסים; לא קלויים; בצל בינוני קצוץ; 6 תפודים אדמה, קלופים וחחוכים לקוביות של 2.5 ס"מ; חציל גדול, חתוך לקוביות של 2.5 ס"מ; קופסה קטנה של עגבניות משומרות (400 גרם). קצוצות: 1/2 כוסות מים; כף כוסברה טחונה; כפית באראם; מסאלה (תערובת תבלינים, אפשר להשיג בחנויות תבלינים); כפית אבקת צ'ילי; כפית כורכום; 2 כפיות מלח.

מתממים את השמן בסיר גדול. מוסיפים את ורעוני הכמון, ומטגנים מספר שניות. מוסיפים בוטנים, ומטגנים במשך דקה נוספת. מנמיכים את הלהבה, מוסיפים בצל, ומטגנים עד שיתרכך.

מוסיפים את הירקות, ומטגנים מערבבים 2-3 דקות. מוסיפים את שאר החומרים, ומערבבים היטב. מכסים ומבשלים מעל להבה נמוכה במשך 25-30 דקות. בוחשים מדי פעם, כדי למנוע הידבקות.

הלוגיה נוסף להסביר בכמויות בלתי אפשריות של גבינה מוחלטת. כל זה אינני אומר אלא כדי להסביר מדוע אהבתי את הארחת שהתבאה אלינו בליל חודש קי, במסעדת "פרימה". קודם כל, המלחית הלא כהן מצוינים. מלח פרימו, עם נוזלי אורז פטריות וסויה, וסלט נישואן מתחנך המנוח עם הירק ירקות, מעט סלסלה, וזעם אצלנו, אבל מעבר לסלסלה, חזיתו את עצמן המסעדה לונה עשירה בתבלינים וסגנון, עשיר, אולי יגלה עם רוסט מצוין, שחור הא חתיכות ואוורז המעורבת בעצבותה כסופה של רבה, אפילו המנות העיקריות דאורות כן לשכנה, העל המהירס אמנם קשה במסעדה, בזכות איסלקי מברר, אך רוצה בלימוז, מה שמקנה לו טעם עדין וחמול סבול כרום מצוין טעם שממנה ריחה, אין מה להתלונן על על המנות וההירוחות קרם פרימו וסלט פירות, ומצדד 122.50, חזית לא סבול דמי עדיין עשירה.

עוד כשהייתה בת שנתים כתב אבא, פרופסור בן עמי שרפשטיין, פילוסופיה, ובשולי שולחן הכתיבה שירבטה בתו דורית, ציורים • 30 שנה מאוחר יותר, הוליד שיתוף הפעולה הזה ספר, "אמנות הקשת בענן". הוא כתב, היא עיצבה • המשמיה יומדנית: להסביר לילדים מהי אמנות, בצורה מאוד כנה • המסר: אמנות זה משהו, שאפשר ליצור אותו קשר רגשי, בכל מצב ובכל תקופה



כל האהבות שלהם

עמליה ארגמן-ברנע
צילום: אסף מוקר

מא שורדית, בתו היחידה של פרופסור בן עמי שרפשטיין, הייתה ילדה קטנה, היא זוכרת את עצמה יושבת בחדר של אבא, אבא כתב או מצויר, וזאת גם פרום' בן עמי שרפשטיין, פילוסוף, אסתטיקן, מסאי, עבד מאו ומחמיר בין כותלי הבית. הילדה לא הפריעה לו. תמיד הייתה רצויה, מול שולחן הכתיבה הגדול של אבא היקפו גם לה טקום משלה. הצעירים ששירבטה כשותפה רק בת שנתים, הלכו אחר כך עם אבא לשיעורי אסתטיקה בחוג לפילוסופיה של אינברסיטת תל-אביב, ביאשו הוא

עודר מה שנים. אולי משום כך, הספר שרואה אור בימים אלה, "אמנות קשת בענן" נחצת מסך, איננו אלא המשך טבעי לקשר מיוחד ולתשומת לב מיוחדת שהולו כשדורית, היום בת 31, הייתה עוד חניוקה עם פנטזיות יוצר. תשומת הלב של אבא קלת, ושל שניהם למכלול התצוגה של מה שקידי אמנות, מתרגמת עכשיו השגות של דורית, נכדו

למדייקים משותף אבא כתב את הספר, דורית עיצבה וגיישה את הצד האסתטי, הרמינגסי מאור מסבך הדברים בספר העוסק באמנות. הספר הזה, אומרת דורית, סלל את כל האהבות שלי. גם אבא, גם אמנות, גם ילדים, וכל מה שיש בו זה כעצם מה שאבא שלי גלל בילדות.

הספר מוקדש לאסתר. בתה בת השנתיים של דורית, נכדו



...יש ערך?



מיוחדאי שיש עוד
בסדרה "חמים וטעים" של **אסם**
שמונה תבשילים מהירי הכנה חמים וטעימים להפליא:

■ אורח פלגול סיני ■ מחיתים עם כרוב ■ חתים עם דוטם ערביות איטלקי
■ חתים עם ערבים ■ ריו ביזי (אורי עם דלת) ■ ריוטו ספרית (אורי עם ספריות)
■ חתים עם ערבים ■ חתים עם ערבים ■ חתים עם ערבים ■ חתים עם ערבים ■ חתים עם ערבים

התקנת מערכת אריוות

אדם ודה טווב - זיה

עין ממי שהגויס בשתייה, ולא הגיע לעבודה. גם בתיאורו לא אכל פעם לנצל חודרו וא הצעתו, בגלל האנטיבירוס שאחר השתקפות.

הסופרת הרפתה מאגריס יורואס, שהיה מברר לטפח המרה עד שסכנה נשפתה לחייו עברה טיפול גמילה. הוא ניסח להסביר את ההלוותה אחר האלכוהול: "הוא לא אכל, לא מלאל מקום שהיה מיועד לה במשולש של האדם... זאת בריחה מסבל ואשליש של צידה".

למעשה אין השירות יוצרת וז אלא מבהה וחשים ורגשותו. המשתכר אינו ממשש את מוחו אבל הוא יורע שתייה פורושה התאבדות".

גם ירוסצקי ריע זאת, וזה הי
שהאלכוהול מקרב את קינ
ושכלם מסויים החליטו א
האלכוהול במדברים. בגיל 42
כאמצע החיים והקריירה, נפל
קרבן לאלכוהול ולסמים, הוא
כשיש הקריירה שלו, כאשר החל
מתפרסם גם מחוץ לגבולות
מולדתו. מעומ גקטע כאמצע,
ביתם השותף במסעכה
את תכולתו בזווית אלמנטים. את
גולת" הבית עליירי בולדור
ששלוו בני מפתח שמוע על
של קיבלו אותו ליריהם באפ
חוקי.

הלווייתן הפכה לתולדות המתחרשת, אגב, בכל שנה על מצבתו מניחים המעריצים זרי מרחים כאופן קבוע. מארינה רש הציב על קברו אבן ממסוד ששפל מן החולל, כדי לסמל את חייו של וולודיה, שהיו כנפילה כאמצע המעוף. המשפחה העדיפה להעמיד על קברו פסל ריאליסטי רמות של וולודיה, אוהד גיטאר מעל לראשו.

קבורתו של ויסוצקי בבית
קברות של המכובדים ליד
מוסקבה, עלתה למנהל
בית-הקברות במישרתו. השלטון
לא רצו את המורד הזה קרוב
אליהם. הם תכננו לקבור אותו

במקום נידח.
אבל שירתו נשמעת מכל
החלונות. לאחרונה החליטו
השלטונות להעניק לו פרס
ממלכתי, ובכך להוציא את עוקש
מרידתו, לפחות אחרי מותו. הוצ
שמעולם לא השמיעו את שיריו
ברדיו, ושמועליהם לא הופיע על

מסך הסלולרית בארצו - יתפח לגיבור לאומי.

מארינה תדלה מגוריה בין מוסקבה לפאריז. לא מומן שיתוף כתיאטרון פאריזאי, במחזה של גאריסי מארקס "ההיסטור העצום של יאומן", בתפקיד הסבתא המרשעת, השוקלת יותר מ-100 ק"ג. עומק המינימום לה על ידי

וזה נכון, היא החלה לשחק בן 12, ובגיל 15 ניסאה לשחק והבמאי רוכז וטוסיני. בגיל 30 היתה כבר גרושה פעמיים ואם לשלושה בנים. מגשתי בה באחד המפגשים התחרתי כבמאי, בלי זמן לא רב. כחברתי רומה לאומנית, הייתי חברה בה. כחברתי רומה לאומנית,

מקפת ירדים רסיים. בתקופה
האחרונה עסקה בכתיבת ספר, ספר
על חייה עם ולארימיר ויטוצקי,
וולודיה. ספר אהבה על אמת
העריצה, על גבר אותו אהבה.
תאיש כחברתו חיה 12 שנה שם
הספר: ולארימיר, או המעוף



חוזג ויסוצקי בימיו חטובים: היא חיתה גאה לחיות השומעת הראשונה של שירי החדשים

קיימת בברייתא המעצת סולידריות של שתיינים, ויחס סלחני לשיכורים במקומות עבודה מעלימים, לעיתים קרובות, עין ממי שהגזים בשתייה, וזו לא הגיע לעבודה. גם בתיאורו נאלצו לפעמים לבסל חזרה, או הצגה בגלל האנ "אבר" של אחד השחקנים

רבות", אמר לה, מזה שראיתי
אתך לראשונה על המסע.
שי ליבית שזה לא היה
וידריראהבה הראשון ששמעתי
מאריבה בדיחה. נשנים
לחאאוב כוכביק קולטוע, אבל
דבריו נשמעו לה כנים ורציניים.
ויסבוקו זהו אז אב לפני בנים
ועמר לפני גידוריו השניים.
מאריבה – אב לשלושה בנים,
גדולה בשנים, והייתה לה יסירה,
משפחה, בית, ירידים בצרפת.
נשים היו בשנות השלושים
לחיותה. אבל חושב, דבר אל יעמוד
דברנו", אמר לה ויסבוקו
רביעית. אז חתנו נשנים

וכך באמת קרה. למרות הקשיים, המרחק הביאוגרפי, למרות הקשרים המשפחתיים והקרירות המפורות השונות, למרות המשטר הלא-אוויר – את סיפור הזהבה הזה, בין שני המחזאים והשחקנית הזרה, אי אפשר היה

להפסיק.

חיהם המשותפים היו רצופים
פרידות מאיבות ופניעות
ונגזשות. והיו נסיעות בלתי
פוסקות של מארינה בן פארוי
למוסקבה. אתי כך החלו גם
נסיעות משותפות, כאשר לאחר
מאמצים רבים ובהתערבותו
האישית של לאוניד ברוז'ניי, קיבל
המורד ולארימיר יוסטוץ
אשרת יציאה ממולדתו.

כאשר הגיע כמעט הראשונה
לבדליק, נדהם ולא ידע
כעס, רצו מרדכי, אשר הפסידה
כלמחמה ונדרשה כליל, ויה בשפע
ללא גבול ומיניה ששיצתה -
מולדתו - ויה בענין מרדכי.
ואיך לא הצליח וסופציק ליהנות
מן השפע שהורעף עליו, מבלי
להצטער על אלה שאפילו
המינימום של לקיום נמצא
מהם.

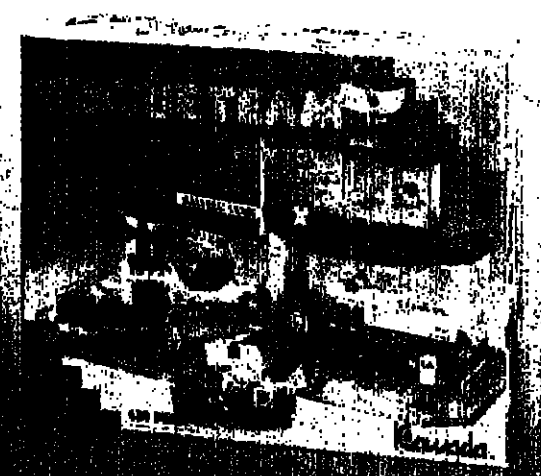
למעשה, נהנה הוגו משני העולמות. לצד מחם לא עזב את מרלנדו לפציתות, הוא אף נזח את הקריירה שלו. בכסף אותו הדריחה מארגנה מסטרס, אפשר היה לרדוד בברסו בכפרת ובחורא בכרית המועצות, שלמרות המחסור שם, ניתן לקנות מצריכים רבים ממטבע זה. ויסוצקי נהנה לנהוג במכונית מרצדס ברחובות מוסקבה, לבלוש בגדים אופנתיים, מעולם לא היה רכושנו חסר-מחשבה.

להענין כי ענין המסחור הוא המקצוע שלי
והשירה היא העניין שלי, נגזר
לומר, והעם הרוסי היה לו השראה
לשירתו, והוא שר למענו.
הבעיה העיקרית של ולאדימיר
ומארינה, היתה בעיית הדיור.
מארינה, כאורחת ודקה, היתה
חיבתה, במשך תקופה ארוכה,
לחברתה חתונה עם אהבה...

מים תופסות יוזם
סל לנשים במתיחת עסק עצמאי
מעשית כפיתוח והערכת הרעיון העממי
יוזם ינהל עסק • מימון ומבנה
דעת ההצלחה • שיווק ומכירה.
מות ערב כפרוור
מלון בתל-אביב.

לפרטים והרשמה רק ה
טל: 03-453590 (24 ש
המרכז לפיתוח יזומה פרטית
Private Enterprise Development Ce
18

"סולכי" מקבוצת כור סחר, גאה להציג:
שיטת קאואדה
תני לילד יותר ושלמי פחות
אבני הפלא של יפן מעניקים לילד אפשרויות לפתח את היצירתיות.
יותר צרכים ויותר ונושאי מחשב - רמות שכליות

[illegible]

דמונים מודרניים

השתתפות

דשת א'



ילדים:
כל המכנסיים
לילדים ופעוטות
(למעט מכנסי ג'ינס)
20% הנחה

כולל: מודו בוי, אורפז,
בילי הנער, בילי ג'ון ועוד
מגפי פעוטות תוצרת איטליה

35% הנחה

30% עד
הלבשת
נשים, גברים
וילדים
הנחה על
מוצרי חורף
בנוסף להנחת "שקם"

תחתוני "תפרון"
2.75 3.62
סווצ'ר "מקפל"
עודפי יצוא
29.90 ש"ח
ז'קט צמר
"פילינגס"
74.25 ש"ח

השתתפות

3-2.80

אכילת סוף

גברים:

נשים:
כל המכנסיים
(למעט מכנסי ג'ינס)
והחצאיות
20% הנחה
לדוגמא:
מכנסי כותון סטן
רק 49.- ש"ח

סריגים שונים
"נורכלטקס"
20% הנחה
ז'קט ג'ינס "להב"
20% הנחה

כל המכנסיים
(למעט מכנסי ג'ינס)
20% הנחה
כל החולצות
20% הנחה

**סוף עונת
החורף**
תנורי חומה, מפזרי חום וסדיניים
חשמליים במחירים מחלים
עד גמור המלאי
לדוגמא:
סדין חמום חשמלי כפול
כותנה "סלמור"
3x35.-

מחמם מים "אטמור"
למקלחת
5x40.-

קונוקטור "סימנס"
2000 ואט
5x45.-

מפזר חום "תומס" 300
3x35.-

תבנית סלברסטון 28
+ ארוכה
15.50 22.70
תבנית לעוגה אנגלית
רק 6.30
חנויות "שקם" פתוחות...
אבן גבירול - ת"א, נתניה, ראשון לציון, אשקלון
אשדוד, נתיבות, ק. מוצקין, חיפה, אילת
בימים א"ה פתוחות עד 20.00
בת"ם חולון: בכל יום עד 22.00 במוצ"ש עד 24.00
תנות בארבע פתוחה בימים א, ב, ג, ד עד 22.00
יום ה' עד 24.00 קומת הסופרמרקט
חנויות "שקם" בקניון - ר"ג פתוחה
בימים א, ב, ג עד 22.00 קומת הסופרמרקט
בימים ד, ה, עד 24.00 מוצ"ש עד 24.00
החנויות פתוחה בכל מוצ"ש עד 24.00

טרמוס
1 ליטר
תוצרת
THERMOS
אנגליה
רק 10.-

נייר טואלט טישיו
24 גל "הבורי"
8.90 13.14
מערכת 6 כוסות + כד
תוצרת הולנד
15.30 21.90
משחת שיניים
"ארונל"
3.10 4.29
משחת שיניים
"זברה"
70 גרם עץ הוית
0.95 1.38

גרעיני תירס בואקום
340 גרם יבין
1.14 1.30
גרעיני תירס מתוק
580 גרם יבין
1.23 1.80
בובות
אקספריישן
(דמויות)
"טוילנד"
12.33 16.90
סבון "מירה"
140 גרם
רק 0.65

דבש פרחי הדד
500 גרם י. קרת
4.42 רק
יין מונפורט גרנו' רוז'ה
75 ס"ל "סטוק"
4.50 6.15
וודקה לימון
75 ס"ל "סטוק"
8.12 10.62
**"קריסטל
של מבצע"**
קנה 3 בקבוקי משקה
קריסטל 2 ליטר
וקבל בקבוק נוסף חינם

**השקל
לחיות**
ריבות "עסיס" במבצע
תות שדה, שויפים
משמש
דובדבנים
2.58 3.42
תפוחים,
שויפים מעורבת
2.42 3.22

מבצע "אסם"
אפרופו
100 גרם "אוסם"
1.93 2.48
קטשופ רגיל/חריף
750 גרם
3.94 5.02
משקה מרק בטעמים:
עוף עם ירקות, בצל עם קרוטונים
עגבניות עם ירקות, מינסטרונה
1.54 1.98
משקה מרק בטעמים:
אפונה עם קרוטונים,
ירקות עם קרוטונים,
פטריות
1.72 2.22

